



**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS – FASA**  
**CURSO: TURISMO**

**QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:  
ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DO LAZER**

**FABRÍCIO SALES DE OLIVEIRA**  
**RA: 20371213**

**PROFESSOR ORIENTADOR: LUIZ DANIEL MUNIZ JUNQUEIRA**

**Brasília/DF, junho de 2007.**

**FABRÍCIO SALES DE OLIVEIRA**

**QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:  
ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DO LAZER**

**Monografia apresentada como um  
dos requisitos para conclusão do  
curso de Turismo do UNICEUB –  
Centro Universitário de Brasília.**

**Professor Orientador:  
Luiz Daniel Muniz Junqueira**

**Brasília/DF, junho de 2007.**

**FABRÍCIO SALES DE OLIVEIRA**

**QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:  
ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DO LAZER**

**Monografia apresentada como um  
dos requisitos para conclusão do  
curso de Turismo do UNICEUB –  
Centro Universitário de Brasília.**

**Professor Orientador:  
Luiz Daniel Muniz Junqueira**

**Banca examinadora:**

---

**Prof. Luiz Daniel Muniz Junqueira  
Orientador**

---

**Prof. Carlos José Rodrigues da Silva  
Examinador**

---

**Prof.(a). Leone Carneiro  
Examinadora**

**Brasília/DF, junho de 2007.**

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos meus pais, Ademilde e Daniel que me deram a vida. Por me amarem tanto, lutaram sem descanso para proporcionar uma melhor condição de vida, que eles nunca tiveram em sua infância. Sou eternamente grato.

A minha namorada Wanessa, que esteve sempre ao meu lado nas horas em que eu mais precisava e por confiar em mim.

Aos idosos brasileiros, vencedores de inúmeras adversidades da vida e que muito têm contribuído para construir nosso país, nem sempre recebendo o reconhecimento e o respeito merecidos.

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu o dom da vida e a força necessária para superar todos os obstáculos em meu caminho.

À Academia Conquista, especialmente aos idosos, pela paciência e vontade de contribuir nesta pesquisa.

Ao professor Luiz Daniel Muniz Junqueira, que foi o meu orientador e companheiro durante essa jornada acadêmica.

A todos os meus colegas de classe, em especial a Letícia e a Gisele, sempre estiveram me ajudando durante esses quatro anos juntos.

*“Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe”.*

*(Oscar Wilde).*

## **RESUMO**

Há uma preocupação cada vez maior com a qualidade de vida, sobretudo quando a média de vida das pessoas está aumentando. Objetivou-se com o presente trabalho, analisar a qualidade de vida da terceira idade, em uma academia como opção de lazer. Verificou-se o significado do lazer para os idosos, determinantes para a qualidade de vida na velhice e os benefícios relacionados com a prática de atividades físicas. Os dados foram obtidos através de questionários aplicados diretamente para o público da terceira idade. Os resultados obtidos na pesquisa de campo foram os seguintes: que a academia pode ser considerada como equipamento específico de lazer, que as atividades físicas podem contribuir para um envelhecimento saudável e a qualidade de vida está ligada diretamente ao aspecto físico de cada indivíduo. Observou-se também que, a academia é vista não só como local da prática de interesses físico-esportivos, mas também de outros conteúdos, como os sociais.

### **PALAVRAS-CHAVE:**

1. Lazer                      2. Academia                      3. Terceira Idade.                      4. Qualidade de Vida.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>08</b>
1.1 Problema de Pesquisa.....	09
1.2 Objetivo Geral.....	10
1.3 Objetivos Específicos.....	10
1.4 Metodologia.....	10
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>12</b>
2.1 Lazer e Sociedade.....	12
2.2 Velhice na Sociedade Atual.....	13
2.3 Qualidade de Vida da População Idosa.....	15
<b>3. VANTAGENS DO LAZER PARA A TERCEIRA IDADE.....</b>	<b>17</b>
<b>4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA..</b>	<b>20</b>
<b>5. PERCEPÇÃO DO PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE NA UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO NA ACADEMIA PARA A PRÁTICA DE LAZER.....</b>	<b>21</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>



## 1. INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil cresce cada vez mais. Estima-se um enorme crescimento em curto prazo. Diante disto, a busca de uma melhor qualidade de vida na terceira idade está cada vez mais difícil. Alguns fatores externos têm dificultado a vida do idoso no seu dia-a-dia, sendo pelas diferentes transformações que o organismo sofre com o passar dos anos, os problemas de saúde na terceira idade, problemas de ordem física ou psicológica, isto tudo irá causar alterações no estilo de vida dos idosos e, conseqüentemente na sua qualidade de vida. Com o crescente aumento da expectativa de vida, devido às melhorias no campo das ciências médicas, percebe-se o surgimento de um novo idoso nos dias de hoje. Esse idoso está começando a utilizar melhor seu tempo livre, fazendo dele a prática de atividades físicas ou outras atividades de lazer.

Lazer pode resultar de uma livre escolha do indivíduo, e faz com que, quem o pratique não busque fins lucrativos ou utilitários, somente a realização pessoal. O idoso atualmente está à procura da auto-satisfação podendo ser obtida através da prática de atividades físicas em uma academia, como forma de lazer. O lazer é classificado em físico, artístico, social, cultural, manual e turístico, condicionados de acordo com o nível sócio-econômico e político-cultural de cada sociedade. O lazer é um direito dos cidadãos e é um pré-requisito fundamental para uma vida saudável.

Para grande parte das crianças e adolescentes o lazer é uma constante, mas, no Brasil, os adultos muitas vezes se esquecem desta parte importante da vida e dedicam-se demais às atividades produtivas, em que o trabalho, a realização profissional ou a superposição de atividades remuneradas se tornam uma necessidade e vêm em primeiro lugar. Devido a essas necessidades, apresentaremos neste trabalho como o lazer pode influenciar na qualidade de vida da terceira idade em uma academia.

O objetivo deste estudo é conhecer a opinião da população com 60 anos ou mais, sobre o que é para eles lazer, qualidade de vida é o quanto eles estão satisfeitos com suas atividades físicas.

## 1.1 Problema de Pesquisa

Todos nós seres humanos trabalhamos, fazemos isso para garantir o nosso sustento, e acaba que esquecemos que na vida também existe um tempo livre, que é esse tempo para nós dedicarmos a algo que nos faça se sentir melhor seja fisicamente ou psicologicamente. Nesse tempo entre trabalho e tempo livre muitos de nós esquecem que a vida também deve ser reservada para exercer algum tipo de atividade ou outra forma de tarefa em que o ser humano se sinta satisfação. Há um momento em que chega a aposentadoria, e de certa forma, vem com uma série de distúrbios psíquicos, como a depressão, que vem sendo considerada por especialistas o verdadeiro “mal do século” para a terceira idade (DEBERT, 1998).

Além da ociosidade gerada pela mudança nos hábitos de trabalho, a terceira idade também chega, para muitas pessoas, acompanhada de frustrações pessoais, perda de pessoas queridas e fragilidades de saúde. Ao mesmo tempo, muitas vezes é também nessa hora que o lazer volta a fazer parte da vida e, assim, contribui para um aumento na qualidade de vida física e mental das pessoas.

A sociedade brasileira tem percebido algo, o Brasil é um país que está envelhecendo. Sempre tivemos o conceito de que éramos um país jovem e que o problema do envelhecimento era assunto dos países desenvolvidos considerados de primeiro mundo como Europa, América do Norte e Japão. No entanto, passamos a perceber um número cada vez maior de idosos nas ruas, tanto em cidades do interior como nas grandes cidades brasileiras. A imprensa e as estatísticas começaram a mostrar números que demonstram este envelhecimento e alertar para os problemas decorrentes dele (DEBERT, 1998).

Para Debert (1998) a maioria da terceira idade, devido as condições físicas e a falta de tempo, acabam que limita o idoso em uma participação maior no lazer, portanto, será necessário pensar em todos os problemas e custos que a velhice avançada trará a todos nós, nesse estudo podemos verificar um pouco do que é a qualidade de vida e porque o lazer exerce influência.

O termo qualidade de vida na velhice é um processo difícil, assunto que possui diversas incógnitas e inclui uma variedade potencial maior de condições que podem afetar a percepção do indivíduo, no caso do idoso, podem afetar também seus sentimentos, comportamentos relacionados com o seu funcionamento diário, incluindo, mas não se limitando, a sua condição de saúde e as intervenções

médicas. Assim analisaremos a preocupação com a qualidade de vida do idoso, buscando demonstrar as necessidades do que fazer no tempo livre.

Devido a estes fatores, surgiu-se o interesse em realizar a seguinte pesquisa:

### **Como a prática de lazer pode melhorar a qualidade de vida da terceira idade?**

A fim de compreender melhor a qualidade de vida, a velhice, o lazer, surge a idéia de analisar o assunto, tendo em vista a importância destes assuntos na sociedade do século XXI.

#### **1.2 Objetivo Geral**

- Analisar a relação entre qualidade de vida e o lazer para terceira idade.

#### **1.3 Objetivos Específicos**

- Apresentar vantagens do lazer para terceira idade.
- Mostrar as principais atividades desenvolvidas na busca da qualidade de vida.
- Percepção do público da terceira idade, na utilização do espaço na academia para a prática de lazer.

#### **1.4 Metodologia**

Este trabalho foi elaborado tendo por base pesquisa bibliográfica e de levantamento. A pesquisa foi realizada com base em livros, em que se levantaram conceitos e referencial relacionado com o lazer e a qualidade de vida da terceira idade. De acordo com Kourganoff (1990, p. 31) pesquisa é o conjunto de investigações, operações e trabalhos intelectuais ou práticos que tenham como objetivo a descoberta de novos conhecimentos, a invenção de novas técnicas e a exploração ou a criação de novas realidades.

Segundo Gil (2002, p. 17) a pesquisa bibliográfica é fundamentada em materiais elaborados como livros e artigos científicos, desenvolvendo um estudo minucioso da bibliografia disponível sobre o tema, envolvendo as etapas seleção e classificação do material, análise e interpretação das referências selecionadas.

Para Vergara (2003, p. 48) a pesquisa de levantamento é caracterizada pela elaboração de questionários, entrevistas e formulários.

Portanto, decidiu-se identificar os benefícios das atividades de lazer, preferências e as motivações da terceira idade em relação ao lúdico. Para coleta de dados, utilizou-se a academia como local de pesquisa. Para a amostra, foram entrevistados cinco idosos, sendo quatro perguntas para cada entrevistado relacionado à academia como opção de lazer. As entrevistas foram feitas nos dias 23 e 24 de abril de 2007. Sendo assim, os dados foram obtidos através de fontes primárias que foram as entrevistas pessoais e questionários distribuídos e recolhidos pessoalmente junto aos idosos e ainda de fontes secundárias, que foram as de levantamento bibliográfico.

Com relação à área de conhecimento, busca-se por meio da pesquisa bibliográfica contribuir para o entendimento das atividades de lazer, na sua relação com a terceira idade, buscando evidenciar os benefícios que o lazer proporciona para este público.

O trabalho é apresentado da seguinte forma: no capítulo um desenvolveu-se a introdução no qual determinou o problema de interesse de pesquisa e os objetivos do estudo. Para o segundo capítulo, fundamentou-se a teoria utilizada averiguando a opinião de vários autores sobre os temas lazer na sociedade, velhice na sociedade atual e qualidade de vida da população idosa.

O capítulo três apresenta a vantagem do lazer para a terceira idade, demonstrando os benefícios do lazer para a qualidade de vida deste público. O quarto capítulo, denominado atividades de lazer na busca da qualidade de vida, busca evidenciar a prática de atividades físicas na terceira idade. No último capítulo, analisa-se a percepção do público da terceira idade na utilização do espaço da academia para a prática de lazer por meio das entrevistas aplicadas com questionários direcionados a este público.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Lazer e Sociedade

Considera-se o lazer como uma produção histórico-cultural do homem usufruída por ele enquanto direito inerente à vida. Devido as suas múltiplas interfaces com outras áreas e atividades, existem vários significados e conceitos atribuídos ao termo. Noções como ócio, tempo-livre, recreação, turismo, muitas vezes são apresentados como definições de lazer (DE MASI, 2000).

Conforme Campos (1998, p. 58), explorando uma concepção de lazer é possível verificar noções a ele relacionadas, que podem vir a contribuir para sua compreensão. Reconstruindo as raízes da própria palavra, verifica-se que o termo lazer vem do latim, *licere*, que significa “ser permitido”; a palavra ócio, de fonte latina, *otium*, que significa o fruto das horas vagas, do descanso, do sossego; a recreação de raiz latina *recreare*, que quer dizer restaurar, recuperar, renovar, reanimar; o adjetivo lúdico que nasceu de *ludo*, cuja origem está no latim *ludus*, que se traduz por “jogo”, “divertimento”, “passatempo”.

Utilizando como exemplo uma academia de ginástica, foi feito um estudo para entender uma compreensão de lazer mais além. O lazer, seja através do *recreare*, do *ludus*, porém sem se restringir ao *otium* no sentido de trazer a idéia do lazer associado há horas ou tempo livre, que por sua vez leva a uma associação do tempo não livre, considerado como o tempo do trabalho pelo senso comum (CAMPOS, 1998).

No entanto, a população está cada vez mais consumista e acaba esquecendo de aproveitar o tempo que resta. Em função disso o espaço da academia proporciona o ambiente ideal para realizar outras atividades, sejam elas de lazer, ou do seu cotidiano. Assim, as pessoas só observam o sentido daquilo que está próximo das suas necessidades e desejos fundamentais, ou seja, que lhes é significativo. No Brasil e em outros países os idosos são os que menos freqüentam espaços de lazer.

Segundo Melo e Alves Júnior (2003, p. 32):

[...] é melhor falar que os momentos de lazer pressupõem a busca pelo prazer, mas que este não é exclusivo dos momentos de lazer. E devemos ressaltar que falar de “busca pelo prazer” não significa que sempre se alcance o resultado esperado: quando as pessoas buscam lazer, espera-se que obtenham prazer, o que pode ser frustrado por problemas que eventualmente ocorram durante as atividades de diversão. De qualquer forma, ninguém sai de casa para se divertir esperando ter problemas.

O aposentado, dispondo de maior tempo livre, pode usufruir mais, seja praticando atividades físicas, utilizando a academia, fazendo uma boa leitura, exercendo algum tipo de passeio ou algo de seu interesse em particular. Para Camargo (2003, p. 34) o tempo livre é a condição necessária para que o lazer tenha espaço. O conceito de tempo livre faz referência à existência de uma determinada quantidade de tempo, geralmente alheio às obrigações sociais ou de outro tipo, e que constitui, em potencial, um tempo para o exercício da expressão e liberdade pessoal.

Como a aposentadoria tem-se uma vida com escassa atividade, sem deveres ou obrigações, uma vida de tempo livre e lazer, ou seja, a velhice emerge como uma fase privilegiada da vida para o aproveitamento do lazer. Se considerar o envelhecimento como um processo de crescimento estruturado, em torno do tempo e marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais é possível perceber na atualidade que está ocorrendo uma valorização de fatores como: satisfação, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, opções de lazer, entre outros relacionados à qualidade de vida. Nesse sentido, ao admitir a importância do lazer na vida do idoso, torna-se pertinente considerá-lo um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural (CAMARGO, 2003).

## **2.2 Velhice na Sociedade Atual**

Podemos dizer que a velhice começa aos 50, 60 ou 70 anos, se claramente vemos diferenças já em relação ao grau de envelhecimento de homens e mulheres,

assim como observamos indivíduos com 60 anos que psicologicamente nunca passaram dos 20 (VERAS, 1994).

A velhice, conforme Debert (1998) acabou sendo determinada de acordo com a aposentadoria do indivíduo, atualmente se estabelece em torno dos 65 anos (média mundial). O conceito da aposentadoria surgiu em 1883 pelo chanceler alemão Otto Von Bismarck, em que essa deveria ser instituída quando o indivíduo alcançasse os 65 anos de idade.

Segundo o "Novo Dicionário Aurélio" (1997), velho significa muito idoso, de uma época muito remota, ou seja, antigo, que tem muito tempo de existência. Este termo apresenta aspectos negativos e depreciativos quando ligado a indivíduos mais velhos, já que é difícil estabelecer o limite entre maturidade e velhice. Não se pode afirmar que uma pessoa de 80 que possua uma vida social e profissional ativa seja considerada antiquada.

O conceito de "terceira idade" surgiu na Europa em 1956. Este conceito se dá devido ao fato da criação de uma política de assistência social para os idosos nos países da região, sendo que a Segunda Guerra Mundial havia deixado muitas pessoas, inclusive os idosos, com graves problemas econômicos. Houve um aumento da expectativa de vida no mundo. A partir daí surgiu na Europa, a expressão "quarta idade", que se refere àquelas pessoas que possuem 75 anos ou mais (ABEU, 1982).

Conforme afirma Veras (1994), o termo "Melhor idade" sofre algumas críticas pelas pessoas jovens e pelo próprio idoso. Entende-se que o termo seja um jogo de palavras utilizadas para enfeitar ou esconder o termo "velho". Já o termo idoso é visto como um termo mais apropriado e sofre menos críticas. E por isso nada melhor que o espaço da academia para analisar e entender de como esses termos e conceitos são utilizados entre eles mesmos.

Para Debert (1998) a velhice ainda é definida quase que exclusivamente pela idade cronológica, não sendo vista como um processo gradual, em que a dimensão histórica e social assume significativa importância.

Segundo (Fromer, 2003, p. 20)

A velhice não responde apenas por um período da existência no qual os indivíduos se deparam com uma conjuntura de vida, evidenciada por mudanças de status socioeconômico e por transformações inerentes ao próprio ciclo biológico do ser humano. Além dessas características, por vezes chamadas de objetivas ou concretas, a velhice exprime também uma

representação social que foi sendo ideologicamente construída através dos anos. Não obstante o idoso ser freqüentemente identificado como um indivíduo experiente, sábio e sensato, parece prevalecer com maior intensidade a imagem que o associa à decadência, à incapacidade e à decrepitude.

A importância é respeito sobre a velhice vêm sendo esquecidos desde antigamente. O próprio ser humano praticamente esqueceu do idoso, e não importando que eles sejam os idosos de amanhã. É importante também ressaltar que o idoso precisa aprender a lidar com a sociedade, ele vai sendo vítima das transformações ocorridas em seu meio, e isso se dá ao longo de toda vida, e de forma muito acentuada na velhice.

Embora a idade cronológica seja a normalmente considerada, é importante ter presente que na definição de uma pessoa como idosa outros fatores devem ser observados, como fatores biológicos, psicológicos e mentais, sendo que a variabilidade que existem entre as pessoas de idade avançada, está baseada em definições que variam de época para época (LORDA e SANCHEZ, 1998).

Acredita-se que por meio do conhecimento do processo de envelhecimento será possível a sociedade ver os idosos como pessoas que apresentam especificidades próprias por estarem em diferente estágio do ciclo da vida.

## **2.3 Qualidade de Vida da População Idosa**

A qualidade de vida é vista como uma preocupação do ser humano. Ela constitui um compromisso pessoal à busca contínua de uma vida saudável e das condições do modo de viver, tais como saúde, moradia, educação, lazer, transporte, liberdade, trabalho e auto-estima (NERI, 1993).

De acordo com Neri (1993), o termo qualidade de vida tem recebido uma enorme variedade de definições ao longo dos anos. Pode se dizer que a qualidade de vida baseia-se em três princípios fundamentais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação. A qualidade de vida relaciona-se também com os seguintes componentes: estado emocional, situação econômica e saúde.

Atualmente, o conceito de qualidade de vida sofre diversas variações de acordo com a visão de cada indivíduo, sendo para alguns considerados como um



termo único, em que o termo é unidimensional, baseando-se em uma única teoria, enquanto para outros, é conceituada como multidimensional, tendo diversas formas teóricas.

A satisfação na qualidade de vida do idoso para ser considerada boa ou excelente é aquela que oferece uma boa condição de vida, para que as pessoas possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, vivendo, sentindo, amando, trabalhando, produzindo bens ou serviços, fazendo ciência, artes, ou simplesmente praticando atividades físicas, sejam elas na academia ou qualquer outro lugar. Mas, por outro lado, muitas pessoas procuram associar qualidade de vida com o fator saúde. Nesse sentido, saúde é dependente da situação realista em que se encontra das condições físicas de cada indivíduo, particularmente o idoso. O fator saúde na qualidade de vida do idoso também acaba resultando das condições de vida biológica, social e cultural (NERI, 1993).

O conceito qualidade de vida sofre influência direta de valores culturais, éticos e religiosos, bem como de valores e percepções pessoais. O conceito de qualidade de vida representa também a realidade física e financeira de cada indivíduo, se o indivíduo possui uma boa condição financeira, com certeza sua qualidade de vida é satisfatória e melhor será a sua condição de saúde, assim, fica difícil mensurar um conceito definido para o termo estudado (NERI, 1993).

Para Chamowicz (1998), avaliar a qualidade de vida do idoso pode implicar principalmente no ambiente que ele freqüenta, como por exemplo uma academia, podendo ela ser caracterizada somente para a utilização do idoso, fazendo com que ele tenha uma qualidade de vida em que ele fique satisfeito, pois terá toda a atenção voltada a ele, ou em função de vários elementos que são apontados como determinantes ou indicadores de bem estar na velhice, tendo alguns exemplos como longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, competência social, produtividade, atividade, status social, renda, continuidade de papéis familiares, e relações informais com amigos.

A qualidade de vida do idoso, de um modo geral, tem melhorado muito ultimamente, o que tem feito com que a expectativa de vida também aumente. Com isso, haverá mais pessoas idosas em nosso meio do que o costume, o que tem levado entidades internacionais e vários governos do mundo a se preocuparem com os seus idosos (CHAMOWICZ, 1998).

Um fator muito importante, que deve ser destacado, é a qualidade de vida no trabalho, definida como uma expressão que passou a ser discutida no começo da década de 50 sendo proposta por Eric Trist e seus colaboradores na tentativa de reunir o termo indivíduo - trabalho - organização.

Rodrigues (1999, p. 107) diz que “experiências de humanização do trabalho, envolvendo a reformulação dos cargos e a reestruturação dos grupos de trabalho com a participação dos afetados”. A partir de então, pode-se constatar que a questão da qualidade de vida no trabalho das pessoas idosas, ou em fase de envelhecimento, em especial dos trabalhadores, tem sido afetada, devida a altas exigências que se tem para cargos importantes, em que se busca uma pessoa mais madura para aquele determinado tipo de trabalho.

### **3. VANTAGENS DO LAZER PARA A TERCEIRA IDADE**

Um indivíduo da terceira idade que tem boas condições de vida, uma boa saúde e um bom condicionamento possa se dizer que ele está se beneficiando devido às atividades de lazer que ele exerce no seu dia-a-dia, e isso se deve ao conjunto de vários fatores, como por exemplo a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e bom relacionamento familiar. Pode-se afirmar que atividades físicas trazem grandes benefícios para uma população muito especial que é a 3ª idade. Por outro lado, Marques (1998) diz que o processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo, devido ao fato dos idosos que não praticam essas atividades, podem ocorrer surgimento de algumas doenças crônicas - degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados, ou seja, sem uma prática intensa de lazer na sua rotina.

Em virtude desses aspectos acredita-se que a participação do idoso em atividades físicas ou outras atividades de lazer irá regular e influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes,

enfermidades cardíacas, hipertensão, enfermidades respiratórias, distúrbios mentais, e dor crônica (MATSUDO, 1997).

Segundo Barbosa (2001), as atividades físicas, bem como outras atividades de lazer retardara o processo de envelhecimento e trará benefícios anatomo-fisiológicos, cognitivos e sócio-afetivos aos idosos, tornando-os mais saudáveis, dispostos, independentes e sociáveis, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida. Por esses motivos, diversos estudos nessa área têm procurado descrever as vantagens, dificuldades e peculiaridades de atividades físicas, visando prevenir e atenuar o declínio funcional decorrente do processo de envelhecimento. Os idosos que tendem a ir alterando seus hábitos de vida e não incluindo atividades físicas ou outras atividades de lazer podem resultar em uma má qualidade de vida e que muitas vezes acarretará redução da sua capacidade física, e que também pode resultar sérios problemas de saúde.

Verifica-se a atividade de lazer realizada na academia promove a sua socialização. Destacando, desta forma a oportunidade aos idosos de lutarem contra a solidão e isolamento, uma maior interação com os exercícios físicos, visando à amizade, criação de laços sociais, reduzirem os efeitos do envelhecimento através da mobilização das habilidades mentais e do exercício físico. Participar destas atividades contribui bastante para eles, sejam elas no engajamento pessoal, proporcionando aos idosos o contato com as atividades físicas, uma vez que a maioria deles nunca teve contato com uma academia. Mesmo na velhice extrema é importante que as pessoas não percam o interesse pelas atividades de lazer ou atividades físicas. É essencial que prossigam desenvolvendo tarefa física, com isso só têm a beneficiar a eles mesmos (GONÇALVES, 2004).

As atividades de recreação e lazer tanto na academia quanto em outro ambiente, possibilitam a integração social dos idosos, buscando uma melhoria da qualidade de vida. Deve-se destacar que para as atividades de recreação é lazer serem adequadas é necessário que se observe o local em que estas estão sendo realizadas e a atenção ao indivíduo que as realiza, no caso o idoso. Faz-se necessário que os idosos praticantes das atividades de lazer busquem o máximo de prazer que esta atividade pode propiciar, assim como, é preciso refletir sobre que tipo de atividade ele está trabalhando, se ele está satisfeito, e se ele está tendo resultados positivos com a prática da mesma, não qualquer lazer, e sim o lazer que leva esse indivíduo à busca da sua realização pessoal (MARCELLINO, 2002).

Dumazedier (1999) afirma que por meio da prática de atividades é que se consegue a realização pessoal, e isto é um fator importante para pessoas da terceira idade. O fato é que a maioria dos idosos desconhece a importância do lazer. Os idosos de hoje pertencem a uma geração na qual o objetivo da vida, há 30 anos, estava centrado unicamente no trabalho, quando eles se aposentam ficam sem saber o que fazer e como utilizar de forma prazerosa o tempo livre que têm disponível. O indivíduo quando atinge a terceira idade procura se beneficiar com as atividades de lazer, é nesta fase que o idoso está propenso a novas sensações, novas atividades, pois há um aumento relativo em seu tempo para visar o desenvolvimento pessoal, o descanso merecido e divertimento necessário, com o intuito de se alcançar o prazer e a alegria buscada, de acordo com a funcionalidade do lazer.

Simões (1998) afirma que a preocupação do idoso com as atividades de lazer, sejam elas atividades físicas, sociais ou de outro interesse cultural é necessária para que se tenha um lazer voltado para a sua satisfação, e para um lazer criativo. A prática regular de atividades físicas não restringe alterações no desempenho físico, e mesmo a prática das atividades não garantem o prolongamento do tempo de vida, mas sim uma boa qualidade de vida, em que o idoso desfrute melhor e principalmente de uma forma mais saudável a sua vida. A importância de uma pessoa, sendo ela mais velha, não está na função direta do número de anos vividos, mas sim da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares.

As atividades físicas e atividades de lazer podem proporcionar ao idoso um contato ímpar com seu corpo, seus limites e suas capacidades, permitindo que suas deficiências sejam minimizadas e suas qualidades melhoradas, através de um bom envolvimento dessas atividades em suas rotinas diárias e semanais.

De acordo com Simões (1998), a expressão velho somente serve para simbolizar perda, deterioração ou uma inutilidade em decadência. O que ocorre nos dias de hoje é que os idosos buscam, através da prática de atividade física, não mais o tratamento de doenças ou a prevenção de problemas, combate deu lugar à utilização do tempo disponível para o seu lazer e assim para atingir uma melhora da auto-estima, bem como a colaboração para uma qualidade de vida mais próxima, e desta forma os idosos continuam com seu espírito jovem mesmo convivendo com um organismo debilitado e com índices e riscos de problemas de saúde elevados.

#### **4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA**

De acordo com Matsudo (1997, p. 19), as atividades físicas mais desenvolvidas para o público da terceira idade são as caminhadas, alongamento e exercícios de força. Podemos ver a importância dos exercícios de força para a manutenção do equilíbrio, agilidade e da capacidade funcional dos idosos. Para manter a força muscular e o equilíbrio é importante realizar exercícios com pesos, de 2 a 4 vezes por semana, que estimulem a musculatura e auxiliem na manutenção da postura e do equilíbrio.

Pode-se dizer que indivíduos com mais de 50 anos de idade que buscam uma qualidade de vida satisfatória, realizam atividades físicas em função de orientação médica, amigos, familiares, procura por companhia, colegas de trabalho, ou somente para a ocupação de seu tempo livre. Só que muitas vezes observa-se equipamentos que não são apropriados para a prática dessas atividades, podendo também ocorrer a falta de conhecimento, medo de lesões e necessidade de repouso.

Com isso os profissionais encarregados devem ficar mais atentos a esse público. E devem ter um programa de exercícios físicos bem direcionados e eficientes para esta idade, deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo. Pode-se citar que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), dentre alguns aspectos básicos a serem desenvolvidos para a promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida, cita o de maior importância é a construção de políticas públicas voltadas à saúde. Os programas de incentivo à prática de atividades físicas para este público ainda são escassos, pouco explorados, necessitando assim maior atenção dos gestores e da própria sociedade. No Brasil têm sido desenvolvidos poucos programas de incentivo à prática de atividades físicas para o público da terceira idade. Desses poucos programas existentes ele trouxe grandes avanços para a saúde.

Deve-se destacar os indicadores de qualidade de vida, a fim de mostrar a sua fundamental importância e os benefícios que esses indicadores proporcionam para um público da terceira idade.

Saúde: para o idoso, qualidade de vida é poder adotar hábitos de vida considerados saudáveis, relativos à alimentação, ao sono, à prática de exercícios

físicos regulares e ao não uso de drogas. Deve-se ter uma alimentação balanceada, dormir adequadamente e praticar esportes.

Estado emocional: promover qualidade de vida é dispor de tranqüilidade, bom humor e sentir-se satisfeito com a vida, atributos relativos à saúde mental que ajudam os idosos a se manterem fortalecidos no enfrentamento das atividades diárias e dos desafios impostos pela vivência. Em consequência, terá maior tranqüilidade, satisfação com a vida, bom humor e estabilidade emocional, mesmo em situações desfavoráveis.

Situação Econômica: a renda do idoso depende, principalmente, dos benefícios previdenciários, cuja contribuição tem aumentado no tempo para ambos os sexos. A importância da renda de aposentadoria cresceu, contribuindo para a qualidade de vida dos idosos. Tendo uma renda melhor eles se beneficiam, podendo desfrutar mais do seu tempo livre realizando viagens, passeios e utilizando mais frequentemente a academia.

## **5. PERCEPÇÃO DO PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE NA UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO NA ACADEMIA PARA A PRÁTICA DE LAZER.**

Neste capítulo analisou-se a utilização da academia em relação ao público da terceira idade. Foram realizadas entrevistas direcionadas para as pessoas idosas que utilizam a academia.

A análise foi apresentada a partir de quadros informando a pergunta levantada e as respostas obtidas dos entrevistados.

Quadro I questionou se a academia é a principal atividade de lazer.

**QUADRO I: Você considera a academia sua principal atividade de lazer?**

<b>Entrevistados</b>	<b>Resposta</b>
Entrevistado A	Considera devido a sua rotina ser monótona, ficando somente em casa o dia inteiro.
Entrevistado B	Não considera, porque faz caminhada pelas manhãs e a academia é somente um complemento.
Entrevistado C	Considera pelo fato de beneficiar seu estado emocional e de saúde.
Entrevistado D	Considera porque na adolescência nunca teve a chance de frequentar uma academia.
Entrevistado E	Considera pelo fato de ser a única atividade de lazer que exerce no dia-a-dia.

Fonte: do Autor.

Percebeu-se que os entrevistados A e E relataram que têm suas únicas atividades de lazer na academia, sendo que o entrevistado A utiliza o restante do seu tempo livre permanecendo em casa. O entrevistado D falou da experiência de sua adolescência dizendo que nunca teve a chance de frequentar uma academia devido ao trabalho intenso. Observou-se também que o entrevistado B utiliza a academia somente para completar com sua rotina diária que seria a caminhada pela manhã e a academia logo em seguida. Das respostas obtidas, a maioria respondeu que a academia é tida como opção de lazer. Como eles têm um bom tempo livre, preferem utilizá-lo praticando atividades físicas, sendo que essas atividades representam o que eles fazem de maior em quantidade de esforço físico fora de suas casas, e até mesmo dentro de suas residências. Todos os entrevistados têm uma noção de como o lazer é benéfico para eles, e a prática das atividades físicas também os beneficia. Relataram que praticando essas atividades têm se sentido bem e estão mais dispostos para exercer outras tarefas no dia-a-dia deles.

No quadro II verificou-se a satisfação das atividades física na academia.

**QUADRO II: Você está satisfeito (a) com as atividades físicas na academia?**

<b>Entrevistados</b>	<b>Resposta</b>
Entrevistado A	Sim, pela diversidade de exercícios que pode realizar mesmo nessa idade.
Entrevistado B	Sim, mesmo devido à academia ser um complemento fortalece a musculatura para as caminhadas.
Entrevistado C	Sim, proporciona uma sensação de bem estar quando se esta praticando as atividades na academia.
Entrevistado D	Sim, tenho atenção dos profissionais sempre que necessito.
Entrevistado E	Sim, por causa do ambiente da academia esquece um pouco das obrigações caseiras.

Fonte: do Autor.

Percebeu-se que o entrevistado A relatou que não sabia que poderia exercer certos tipos de exercícios pelo fator da idade avançada, sendo isso fator de satisfação pessoal. O entrevistado B está satisfeito, devido ao fato de que ele faz caminhada e a prática de atividades físicas na academia fortalece a musculatura para ajudar nas caminhadas que faz pela manhã. Já o entrevistado C relatou que tem sensação de bem estar devido à prática das atividades físicas na academia. O entrevistado D está tão satisfeito que recebe toda atenção necessária dos profissionais, para a prática das atividades físicas. O entrevistado E faz questão de relatar que o momento de atividades físicas na academia tira um pouco das obrigações caseiras. Ficou clara certa satisfação entre os entrevistados da pesquisa.

Percebeu-se que alguns entrevistados relacionam a prática das atividades físicas na academia como um momento de satisfação, quando esquecem um pouco das obrigações que têm em suas casas.

Pode-se perceber que os entrevistados destacaram as atividades de lazer como algo que causa alegria, faz com que sintam estar realizando algo significativo para si.



No quadro III, questionou-se a capacidade de exercer atividades no dia-a-dia.

**QUADRO III: Você está satisfeito (a) com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?**

<b>Entrevistados</b>	<b>Resposta</b>
Entrevistado A	Sim, muito satisfeito, mesmo devido a minha idade estou conseguindo realizar todas as atividades do meu dia-a-dia digamos pesadas sem nenhum problema.
Entrevistado B	Sim, me sinto muito satisfeito, devido a um bom condicionamento que eu tenho sou capaz de realizar as atividades que eu tenho para fazer na minha rotina.
Entrevistado C	Sim, estou satisfeito, cuido de todas as atividades rotineiras que tenho na minha casa, e ainda sempre sobra energia para fazer algum tipo de lazer.
Entrevistado D	Sim, muito satisfeito, apesar de que não tenho tantas atividades no meu dia-a-dia, moro com minha filha e ela sempre me ajuda em tudo.
Entrevistado E	Sim, estou satisfeito, não tenho nenhum tipo de problema para desempenhar as atividades do meu dia-a-dia.

Fonte: do Autor.

Todos os entrevistados demonstraram estar satisfeitos com a capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia. Nas repostas demonstraram também estar satisfeitos por exercer atividades físicas. Sendo assim, essa prática de atividade física acaba sendo a principal atividade de lazer para os mesmos. Todos eles dispõem de tempo livre e demonstraram enorme satisfação de utilizar esse tempo livre na academia.

Por último no quadro IV, observou-se a influência das atividades físicas com o dia-a-dia de cada entrevistado.

**QUADRO IV: Qual a influência das atividades físicas praticadas na academia com o seu dia-a-dia?**

<b>Entrevistados</b>	<b>Resposta</b>
Entrevistado A	Devido a minha prática de atividades físicas na academia, eu tenho me sentido melhor, mais fortalecido, mais disposto para qualquer tipo de tarefa que eu venha a fazer no meu dia-a-dia a.
Entrevistado B	Melhorou muito o estilo de vida que eu levo, ficava só por conta das caminhadas, e percebi que as atividades físicas na academia, me beneficiou, agora me sinto bem melhor com a minha saúde.
Entrevistado C	Influenciou diretamente na minha saúde, praticando atividades físicas eu acordo mais disposto, não fico cansado a toa, fico mais bonito, com cara de 40 anos.
Entrevistado D	Foi de grande influência, agora estou muito mais disposto para exercer as minhas atividades em casa, sabendo que tenho uma boa saúde nesta idade, devido a minha dedicação em exercitar na academia.
Entrevistado E	Uma ótima influência me sinto mais jovem e saudável, pratico qualquer esporte sem se cansar rapidamente com meus filhos.

Fonte: do Autor.

Percebeu-se que todos os entrevistados se sentem melhor praticando atividades físicas diariamente. E essas atividades estão contribuindo para a sua saúde, bem estar e, principalmente, a qualidade de vida.

O ambiente da academia é visto como uma melhor ou até mesmo única atividade de lazer para a maioria dos entrevistados. Alguns dos entrevistados citam não ter conhecimento de que a academia é um estilo de vida, mas que será levado enquanto puderem.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que para os idosos a academia de ginástica é um espaço específico de lazer. É vista como uma das principais atividades de lazer para o público da terceira idade. Constatou-se que há uma grande frequência do público da terceira idade na academia e que eles a enxergam como uma opção saudável de lazer e que eles vêem grandes benefícios para a sua saúde. Pelo que se pode observar, conforme já colocado, o espaço utilizado pode ser caracterizado como atividade de lazer e que essas atividades praticadas nesse espaço são de grande benefício para o público da terceira idade. Percebeu-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas na academia é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso. Entretanto, ainda são poucos os idosos que reconhece que a academia proporciona um estilo de vida ativo, sendo fundamental na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional do idoso.

Deve-se destacar que a prática do lazer é uma experiência pessoal que aumenta o processo de integração entre as pessoas, sejam estas jovens ou idosas sem diferenciar a idade do indivíduo, fato que comprovou-se a partir das definições de lazer e pelas entrevistas feitas. O lazer na academia é um estilo de vida, podendo ser considerado como um processo de grande ajuda para o envelhecimento. Uma velhice saudável é uma boa adaptação às mudanças decorrentes da idade, serão conseguidas quando as funções psicológicas, sociais e biológicas dos idosos, puderem manter-se ou melhorar, mediante um programa de atividades físicas estruturado.

A prática das atividades físicas na terceira idade mostra que todos os que se mantêm fisicamente ativos possuem atitudes mais positivas para diversas atividades e com maior habilidade para lidar com as tensões. Além disso, a participação regular em programas de exercícios pode ajudar a retardar a deterioração física que ocorre com a inatividade e com o passar dos anos. É importante que o idoso incorpore em seu modo de vida hábitos saudáveis através de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde. Foi observado que eles praticam as atividades de lazer simplesmente porque gostam e que essas atividades são muito importantes para suas vidas.

Procurou-se, neste estudo, demonstrar que a prática de atividades físicas na academia estimula e beneficia as pessoas da terceira idade, ocasionando uma melhora na qualidade de vida, conscientizando de que é possível manter um estilo de vida ativo, sendo quaisquer que sejam as atividades que ocupam, integrando as atividades físicas a sua vida cotidiana.

Devido ao fato da academia possuir um pequeno número de idosos e a falta de tempo do entrevistador sugere-se que outras pesquisas sejam feitas, buscando coletar dados com um número mais significativo de participantes e em cidades distintas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEU. M. S. **A terceira idade**. São Paulo: Omni, 1982.

BARBOSA, J.H.P **Educação física em programas de saúde**. 2001. Centro Universitário Claretiano- CEUCLAR- Batatais, SP.

CAMARGO, Luiz Octávio de Lima. **O que é lazer**. 3° ed. São Paulo: Brasiliense, 2003.

CAMPOS, Luis Cláudio de A. Menescal. **Lazer e recreação**. São Paulo: SENAC, 1998.

CHAMOWICZ, F. **Os idosos brasileiros no século XXI: demografia, saúde e sociedade**. Belo Horizonte: 1998. 92p.

DEBERT, G. G. (org.) **Velhice e sociedade**. Campinas: Papirus, 1998.

DE MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

**DICIONÁRIO Eletrônico Aurélio**. Versão 2.0. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia Empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1999.

FROMER, Betty, VIEIRA, Débora D. **Turismo e terceira idade**. São Paulo: Aleph, 2003.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas. 1993. 159 p.

GONÇALVES, C. **Ler e escrever também com o corpo em movimento**. UFRGS; Porto Alegre. 2004

KOURGANOFF, Wladimir. **A face oculta da universidade**. São Paulo: Editora da Universidade Estadual paulista, 1990.

LORDA, C. R., SANCHEZ, C. D. **Recreação na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARCELLINO, N. C. **Terceira idade: tempo de lazer**. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

MARQUES FILHO, E. **Atividade física no processo de envelhecimento**. Universidade Estadual de Campinas, Educação Física. Campinas: 1998.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e atividade física: Atividades físicas para a terceira idade**. Brasília: SESC, 1997.

MELO, Victor Andrade de; ALVES JÚNIOR, Edmundo de Drummond. **Introdução ao lazer**. Barueri, SP: Manole, 2003.

NERI, A.L. **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Campinas, SP: Papirus, 1993.

RODRIGUES, Adyr B. **Turismo e espaço: rumo a um conhecimento transdisciplinar**. 2ª ed. São Paulo: HUCITEC, 1999.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso**. Piracicaba: UNIMEP, 1998.

VERAS, RP. **País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil**. Rio de Janeiro: Relum - Dumará; 1994.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2003.